

יהיה בסדר בליל הסדר

המלצות ניתוח התנהגות לחג הפסח

מנת"ה

הארגון הישראלי למנתח התנהגות חסמים



חברים יקרים,

השנה, כולנו נחגוג את ערב חג הפסח באווירה אחרת ומצומצמת. מה בכל זאת אפשר לעשות כדי לשמור על אוירת החג עבור בני המשפחה ולהעבירו בצורה נעימה ורגועה ככל האפשר? יהיה בסדר גם בליל הסדר! ריכזנו עבורכם מספר המלצות מקצועיות – ניתוח התנהגות לחג הפסח בתקופת קורונה.

הארגון הישראלי למנתחי התנהגות מוסמכים מאחל חג שמח ומלא בניתוח התנהגות

מה נשתנה הלילה הזה?

ובכן, כמה סמלי שהרי השנה השתנה המון! את ליל הסדר השנה נחגוג עם המשפחה הגרעינית כל אחד בביתו. בקובץ זה אנו ממליצים:

- כיצד ניתן להיערך מראש, לתאם ציפיות ולהסביר לילדנו על השינוי שחל השנה בערב ליל הסדר?
- למה חשוב לתת לילדנו אפשרות בחירה
- אילו התאמות ניתן לעשות בערב ליל הסדר על מנת שיעבור בכיף?
- טיפים ורעיונות לפעילויות והפתעות לערב החג

כיצד להיערך לשינוי הצפוי בליל הסדר השנה?



הכנה מוקדמת: הכינו את הילדים מראש לשינוי הצפוי והסבירו להם שהשנה חוגגים רק

המשפחה הגרעינית מאחר וכולנו רוצים להישאר בריאים. כדאי להרחיב ולספר לילדים מה יהיה לוח הזמנים במסגרת ערב החג וימי החג, למה כולם נשארים כרגע בבית וגם סבא וסבתא. לילדים צעירים ניתן גם להקריא [סיפור חברתי](#) בנושא זה, מה שעשוי לסייע להמחיש להם את הנושא.



תיאום ציפיות לגבי ערב החג: לילדים ואף לנו המבוגרים חשוב לשמור על סוג של שגרה, ובעיקר

בימים בהם השגרה השתנתה. אל תוותרו על סדר פסח! גם אם סבא וסבתא, הדודים ובני הדודים ואורחים שונים אינם יכולים להתכנס יחד השנה- חשוב להראות לילדים כי גם השנה, כמו בכל שנה, נחגוג את חג הפסח על אף הבידוד שנכפה עלינו. שבו עם הילד לשיחה (בהתאם לגילו) שבה תתארו לו מה עומד להיות בערב החג וכיצד נחגוג השנה את ליל הסדר. תיאום ציפיות שכזה עשוי להקל ואף לשמח ילדים רבים אשר החג מוכר להם וזוכרים כיצד נחגג בשנים עברו. בנוסף, תיאום ציפיות מאפשר לילד לדעת איזו התנהלות מצופה ממנו בהמשך ובכך להגביר את הסבירות לשיתוף פעולה בסיטואציה. אפשר לתכנן ולהתלבט יחד עם הילד בנושא עריכת השולחן, בחירת בגדי החג, מאכלים וקינוחים מתוכננים ועוד. זכרו- גם אם לנו כמבוגרים לא פשוט לדעת שהשנה נחגוג ללא המשפחה המורחבת- לשמחתנו, ילדים מסתגלים יותר.. המחשבות שלהם פשוטות יותר.. ועצם קיום המסורת וחגיגה בחיק המשפחה מסייעת להם לשמור על סוג של שגרה מוכרת.

מי לא אוהב למצוא את האפיקומן?!

רעיון למשחק מהנה ומחזק שיתוף פעולה בין האחים: "יחידת החיפוש" למציאת האפיקומן:

משחק המיועד למנוע מאבקים בין אחים במצב שבו האחים הבוגרים מוצאים ראשונים את האפיקומן. איך משחקים? מקימים יחידת חיפוש! חיפוש האפיקומן הופך לעבודת צוות במקום תחרות. יש להחביא פתקים לאיתור האפיקומן בדומה למשחק "חפש את המטמון". מומלץ להכין מראש פרסים קטנים לכל האחים על השתתפות במשחק.

מתנות למוצאי האפיקומן? השנה כידוע מרבית החנויות סגורות והמתנות המסורתיות לפסח יוחלפו

ברעיונות יצירתיים אחרים.. הכינו לילדים שקיות הפתעה כמו של פעם.. שקית מלאה ממתקים תמיד

משמחת את ילדנו!



מתן אפשרות בחירה: אפשרו לילדים לבחור את ההגדה שלהם. אפשר לדאוג להגדות מצוירות או

בצורת חוברת צביעה עם צבעים לילדים קטנים וכוס יין קטנה בשבילם כדי שיהיו חלק מהחגיגה. כמו כן, תכננו יחד ואפשרו לילד לבחור איזה תפקיד יהיה לו בקריאת ההגדה ו/או בערב החג. אפשר גם להפוך זאת לפעילות לפני החג ולהתאמן יחד. מתן אפשרות בחירה לילדנו מגבירה את תחושת השליטה ואת הסבירות לשיתוף פעולה שלו.

תנו לילדים לבחור מראש פעילויות לליל סדר:

לילדים צעירים ניתן לאפשר בחירה בין מספר פעילויות שיעסיקו אותם בליל הסדר, לדוגמא דפי צביעה בנושא החג או ציור. לילדים בוגרים יותר אפשר להכין חידון ו/או אפילו להטיל על הילד את המשימה להכין חידון לכל בני המשפחה - מי הם ארבעת הבנים? למי יש כוס מיוחדת בפסח? איזה שמות נרדפים יש לחג הפסח? כך כולנו עסוקים ונהנים בערב החג.



התאמות בסביבה והתערבות בנסיבות: כולנו חגגנו את ליל הסדר בעבר.. היזכרו בחגים הקודמים

וחשבו אילו אתגרים צפויים השנה והאם ישנן התאמות, תוספות ו/או שינויים בסביבה שעשויים לסייע לנו ולילדנו לעבור את החג בנחת ובהנאה ולהפחית התמודדות עם אתגרים בערב החג. למשל, התאמת שולחן החג: לילדים בגילאים צעירים כדאי להכין מראש כסאות נוחים ומותאמים לישיבה ממושכת, לילדים עם קשיי אכילה ו/או בררנות ניתן להיערך מראש עם מאכלים אהובים ואף לשתף את הילד בהכנת המאכלים, התאמת משך הישיבה - לילדים מתחת לגיל 8 כדאי לתכנן הפסקות ולאפשר לקום מהשולחן במיוחד במידה ואתם מקפידים על קריאת ההגדה במלואה .

הפסקת "עשר המכות":

פעילות פיסית חשובה מאין כמוה בתקופה הנוכחית, ועל אחת כמה וכמה בליל הסדר שבו נדרשת ישיבה ממושכת ליד השולחן. רעיון לפעילות המשלבת תנועה והנאה- הפסקת "עשר המכות" במהלך ליל הסדר, במהלכה הילדים יוכלו להדגים אחת מהמכות- לקפוץ כמו צפרדעים, לאכול קרח (מכת ברד) לכבות את האורות בבית (מכת חושך) ועוד..

רעיון! לקיים ליל סדר משותף עם סבא וסבתא בזום או לפחות לשיר יחד שיר אחד בערב החג!